

ÕPPEAINE NIMETUS	Kehaline kasvatus LÕK 1.-9. kl
ÕPPEAINE KIRJELDUS	Kehalise kasvatus õpetamisel järgitakse üldist eesmärki- kujundada õpilastel motivatsiooni, teadmisi, oskusi ja harjumusi iga päev aktiivselt liikuda, tegeleda liikumisharrastusega ja toetada õpilaste positiivset hoiakut liikumise suhtes. Lõimitult erinevate spordialade ja liikumisviisidega õpetatakse ka tantsulist liikumist, kujundades seeläbi nii teadmisi Eesti tantsukultuurist ja -traditsioonidest kui ka väärtushoiakuid nende suhtes. Lihtsustatud õppes lisandub spetsiifiline eesmärk- arendada õpilaste psühhomotoorikat ja sensoorseid protsesse, tegelda rehabiliteerimise ja tervendamise. Rõhuasetus on sotsiaalsete oskuste omandamisel ja kinnistamisel, et õpilased suudaksid pärast põhikooli lõpetamist igapäevaelus iseseisvalt toime tulla. Õpilased, kelle tervislik seisund ei võimalda sooritada kõiki kehalise kasvatus tunni tegevusi või intensiivselt liikuda, kaasatakse tegevustesse vastavalt nende tervislikule seisundile. Kehalise kasvatus kaudu kujundavate üldpädevuste arengu toetamine Kultuuri- ja väärtuspädevus. Kehalises kasvatuses tähtsustatakse tervist ning jätkusuutlikku eluviisi. Arusaam, et tervist tuleb kaitsta ja tugevdada, aitab õpilastel teha põhjendatud valikuid tervisekäitumises. Austus looduse ning inimeste loodud materiaalsete väärtuste vastu soodustab keskkonda säästvat liikumist/sportimist. Abivalmis ja sõbralik suhtumine kaaslastesse ning ausa mängu põhimõtete järgimine sportlikes tegevustes toetavad kõlbelise isiksuse kujunemist. Sotsiaalne ja kodanikupädevus. Koostöö liikudes/sportides õpetab inimeste erinevusi aktsepteerima, neid suhtlemisel arvestama, ent ka ennast kehtestama. Kehakultuur kujundab viisakat, tähelepanelikku, abivalmis ja sallivat suhtumist kaaslastesse. Enesemääratluspädevus. Kehalise kasvatus kaudu kujundatakse oskust hinnata enda kehalisi võimeid ning valmisolekut neid arendada, samuti suutlikkust jälgida ja kontrollida oma käitumist, järgida tervislikku eluviisi ning vältida ohuolukordi. Õpipädevus. Õpilasel kujuneb oskus analüüsida ja hinnata enda liigutusoskusi ja kehalisi võimeid ning kavandada meetmeid, kuidas neid täiustada. Koolis tekkinud huvi liikumise/sportimise vastu loob aluse ja eeldused õppida uusi sobivaid liikumisviise. Suhtluspädevus. Oluline on tunda ja kasutada spordi ning tantsu oskussõnavara, arendada eneseväljendusoskust ning lugeda/mõista teabe- ja tarbetekste.

Matemaatika-, loodusteaduste- ja tehnoloogiaalane pädevus. Sporditehniliste oskuste analüüs, kehalise töövõime näitajate ja sporditulemuste dünaamika selgitamine eeldavad õpilastelt matemaatikale omase keele, seoste, meetodite jm kasutamise oskust ning toetavad matemaatika-pädevuse kujunemist. Õpitakse analüüsima tervisespordiga seotud teavet ja tegema tõendus põhiseid otsuseid. Õpitakse kasutama tehnoloogilisi abivahendeid.

Ettevõtlikkuspädevus. Kehaline kasvatus toetab õpilaste oskust näha probleeme ja leida neile lahendusi, seada eesmärgid, genereerida ideid ning leida sobivaid vahendeid ja meetodeid, kuidas neid teostada. Kehalises kasvatuses õpivad õpilased analüüsima oma kehalisi võimeid ja liigutusoskusi, kavandama tegevusi ning tegutsema sihipäraselt, selleks et tugevdada tervist ja parandada töövõimet. Koostöö kaaslastega sportimisel/liikumisel kujundab toimetulekuoskust ja riskijulgust.

Digipädevus. Rakendatakse digivahendeid veebis spordi, tervise ja muu sportimiseks vajaliku teabe otsimiseks ning saadud teavet kasutatakse eluliste probleemide üle arutlemiseks ja hoiakute kujundamiseks. Rakendatakse tervisele eluviise ning sportimist toetavaid digivahendeid ja rakendusi. Osatakse määrata oma asukohta GPSi, e-kaardirakenduse järgi ning salvestada liikumisteed. Osatakse hoida oma digivahendeid turvaliselt. Digikeskkonnas suheldes kujundatakse koostööoskusi, väärtushoiakuid ja turvalist tegutsemist.

Kehalise kasvatuselõimingu rakendamise viisid teiste ainevaldkondadega

Keeled (sh võõrkeel). Sporti ja tervist käsitlevate eriotstarbeliste ja eriliigiliste tekstide (nt võistlusprotokollid, spordi uudised, tervise teave jne) lugemise ja kuulamise kaudu arendatakse oskust mõista nii suulist kui ka kirjalikku teksti. Kujundatakse oskust väljendada ennast selgelt ja asjakohaselt, kasutades kohaseid keelevahendeid ja ainealast terminoloogiat. Spordi- ja tervise teemaliste võõrkeelsete tekstide lugemine toetab võõrkeele omandamist.

Matemaatika. Kõikide kehalise kasvatuselõimingu osaoskuste arendamisel rakendatakse matemaatikas omandatud oskusi (arvutamine, loendamine, võrdlemine, mõõtmine) ja mõisteid (geomeetrilised kujundid, mõõtühikud, koordinaadid).

Loodusõpetus. Kehalist kasvatust toetab keskkonna väärtustamine liikumisel/sportimisel. Kehalise kasvatuselõimingu kaudu kinnistuvad teadmised ja oskused, mis on omandatud loodusõpetuses.

Ajalugu ja inimeseõpetus. Kehalises kasvatuselõimingu omandatud teadmised rahvuslikust ning rahvusvahelisest liikumis- ja spordikultuurist avardavad õpilaste silmaringi. Tervisliku eluviisi omaksvõtmine aitab õpilastel kujuneda aktiivseteks ning

vastutustundlikeks kodanikeks. Kehalise kasvatus kaudu kinnistuvad teadmised ja oskused, mis on omandatud inimeseõpetuses.

Tööõpetus. Teaduse ja tehnika saavutused on rakendatavad erinevatel spordialadel/liikumisviisidel (spordialade tehnika, spordivarustus ja -vahendid) ning tervisliku toitumise põhitõdede järgimisel.

Kunst ja muusika. Õpilaste tähelepanu juhitakse spordi ja kehakultuuri kujutamise ning avaldumisvõimalustele kujutavas kunstis ja muusikas, spordialade/liikumisviiside, sh tantsu isikupärasele ja loomingulisele käsitlusele. Samuti kujundatakse valmisolekut leida ülesannetele uusi ja omanäolisi lahendusi ning oskust märgata ilu ümbritsevas elukeskkonnas.

Läbivate teemade käsitlemine kehalises kasvatuses

Tervis ja ohutus. Tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste, arusaamade, oskuste ja kogemuste omandamist toetatakse nii aineõppes kui ka tunnivälises tegevuses, samuti füüsilise ja sotsiaalse õpikeskkonna loomise kaudu.

Elukestev õpe ja karjääri planeerimine. Kehalises kasvatuses innustatakse õpilasi olema terve ning kandma muutuvast õpi-, elu- ja töökeskkonnas hoolt oma töövõime suurendamise eest. Kujundatakse arusaama, kuidas mõjutab inimese füüsiline tervis tema edasist tööelu. Õppetegevus võimaldab õpilastel tutvuda tervise ja kehakultuuri valdkonnaga seotud töömaailmaga. Võimekuse ja huvi ilmnemise korral mõne spordiala ja/või liikumisharrastuse vastu suunatakse õpilasi sellega süvendatult tegelema. Õpilastele tutvustatakse ainevaldkonnaga seotud erialasid, elukutseid, ameteid ja edasiõppimise võimalusi.

Keskkond ja jätkusuutlik areng. Looduses harrastatavate spordialadega tegelemine aitab väärtustada keskkonda ning kujundada õpilastest keskkonnateadliku liikumise järgijad.

Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus. Õpilasi innustatakse organiseerima tunniväliseid liikumisharrastuslikke tegevusi (omaalgatuslikud spordi- ja tantsuüritused, võistlused, õpilaste juhendusel tegutsevad liikumis- ja treeningrühmad jm).

Kultuuriline identiteet. Kehalise kasvatus tundides õpitakse tundma spordialasid/liikumisviise, mis kuuluvad rahvuslikku ja teiste maade liikumiskultuuri ning aitavad õpilastel kujuneda kultuuriteadlikeks, omakultuuri ja kultuurilist mitmekesisust väärtustavateks ühiskonnaliikmeteks. Kultuurilise identiteedi kujundamisel on oluline väärtustada Eesti tantsupidude traditsiooni ja osaleda tantsupidudel.

	Teabekeskond ja Tehnoloogia ja innovatsioon. Kehalises kasvatuses kasutatakse spordiinfot hankides erinevaid teabeallikaid, sh internetti. Väärtused ja kõlblus. Kehalises kasvatuses ning tunnivälises sportlikus tegevuses järgitakse spordi ülimalt aadet - ausa mängu põhimõtteid. Sportlikus tegevuses kehtivate reeglite mõistmine ja nende järgimine toetab õpilaste kujunemist kõlbelisteks isiksusteks.
	TEADMISED, OSKUSED JA HOIAKUD
I KOOLIASTE	Õpilane: 1) osaleb aktiivselt kehalise kasvatuses tundides, tunneb rõõmu liikumisest, sooritab õpitud liikumisviise ja kehalisi harjutusi vastavalt individuaalsetele võimetele; 2) teab ja täidab elementaarseid hügieenireegleid; 3) teab ja täidab kokkulepitud mängu-, korra- ja ohutusreegleid tunnis; arvestab õpetaja juhendamisel kaaslastega; 4) sooritab õpetaja juhendamisel harjutusi kehaliste võimete vaatluseks ja mõõtmiseks, annab õpetaja abiga hinnangu kogetud kehalisele koormusele (kerge/raske); 5) tunneb ja nimetab abiga õpitud spordialasid pildi ja tegevuse vaatluse järgi. 6) osaleb ujumise algõpetuse tundides, oskab täita basseinis käitumise nõudeid ja on algõpetuse esimese kursuse lõpuks vähemalt kohanenud veega. Vastavalt kooli võimalustele ning õpilaste võimetele läbitakse ujumise algõpetus kahe kooliaasta jooksul I või II kooliastmes.
II KOOLIASTE	Õpilane: 1) osaleb aktiivselt kehalise kasvatuses tundides oma individuaalsete võimete kohaselt; tunneb huvi koolis toimuvate spordi- ja tantsuürituste vastu, võtab neist osa osaleja või pealtvaatajana; 2) oskab sportida/liikuda koos kaaslastega, jagada õpetaja suunamisel ülesandeid rühmas, leppida kokku mängureegleid jms; 3) mõistab (vastab suunavatele küsimustele) ühistegevuse reeglite, isikliku hügieeni ja ohutusnõuete olulisust ning täidab neid; 4) kirjeldab õpetaja suunamisel liikumise/sportimise tähtsust tervisele; teab peamisi liikumistegevusel juhtuda võivaid vigastusi ja esmast käitumist nende korral; 5) püstitab õpetaja abil lühiajalisi eesmärgid oma kehaliste võimete arendamiseks ja analüüsib koos õpetajaga nende täitmist; sooritab õpetaja juhendamisel harjutusi kehaliste võimete vaatluseks ja mõõtmiseks, annab suunavate küsimuste abil hinnangu oma sooritusele ja kogetud kehalisele koormusele.

III KOOLIASTE	Õpilane: 1) osaleb aktiivselt kehalise kasvatus tundides vastavalt oma individuaalsetele võimetele; kirjeldab kehalise aktiivsuse mõju tervisele ja töövõimele ning selgitab igapäevase liikumise vajalikkust; 2) järgib ohutus- ja hügieeninõudeid kehalise kasvatus tundides, tunnivälistel spordiüritustel ning iseseisvalt liikudes ja liigeldes; oskab vältida ohuolukordi ning teab, mida teha liikumisel/sportimisel juhtuda võivate õnnetuste korral; 3) järgib sportides/liikudes reegleid ja võistlusmäärusi, liigub/spordib keskkonda hoides, järgib ausa mängu põhimõtteid, austab kaaslast ja teeb nendega koostööd; 4) jälgib ja analüüsib suunamisel oma igapäevast kehalist aktiivsust ning annab selle kohta tagasisidet, sooritab harjutusi kehaliste võimete vaatluseks ja mõõtmiseks ning annab hinnangu oma tulemustele, kasutab erinevaid vahendeid enda kehalise aktiivsuse mõõtmiseks/hindamiseks; 5) kavandab suunamisel ja sooritab tegevusi oma kehaliste võimete arendamiseks: oskab leida endale sobiliku liikumisintensiivsusega tegevuse, teab ja sooritab aktiivsele liikumisele eelnevaid ning järgnevaid tegevusi (soojendus- ja venitusharjutused), koostab lihtsamaid liikumiste kombinatsioone; 6) kirjeldab suunamisel erinevate spordialade võistlusi ja/või tantsuüritusi ning muljeid nendest, kirjeldab lemmikspordiala; teab Eesti tuntumaid sportlasi, nende spordialasid ja olulisemaid fakte nende saavutustest olümpiamängudel; 7) teab Eesti tähtsamaid spordi- ja kultuurisündmusi, mõistab ning väärtustab liikumisürituste ja -traditsioonide olulisust kultuuris.
	ÕPITULEMUSED ÕPPESISU <i>sh praktilised tööd, õpiprojektid, õppetegevus väljaspool klassiruumi, kogukonnapraktika vm õppetegevused</i>
1.klass	1) jälgib õpetajat, kuulab ja täidab tuttavaid lihtkorraldusi; 2) sooritab õpitud harjutusi matkimise ja eeskuju järgi, matkib õpetaja tegevust peegelpildis; 3) sooritab lihtsamaid jooksu-, hüppe-, hüplemis- ja kõnniharjutusi, oskab ronida, roomata, ületada takistusi; Lihtkorralduste mõistmine ja täitmine. Õpitud harjutuste sooritamise matkimise ja eeskuju järgi. Kõnni- ja jooksuoskused: kõnni-, jooksumängud ja -harjutused; lühimatk. Hüppeoskused: hüppemängud, hüppeid ja hüpakuks sisaldavad tantsud. Ronimisoskused: ronimine erinevatel vahenditel ja takistuste ületamine; ohutuse ja enda suutlikkusega arvestamine.

	4) oskab laskuda kelgul nõlvakust ja vedada kelku ohutult; 5) kannab, veeretab ja viskab palli; 6) oskab liikuda ruumis, jälgida piire ja leiab teadaolevad sihtmärgid; 7) mängib õpitud liikumismänge; 8) liigub muusikasse matkimisel ja õpetaja suunamisel; 9) vahetab riideid, oskab riietusruumis käituda ja hoida korda;	Vahendil liikumine: harjutused ja mängud kelkudel. Viske- ja püüdmisoskused: palli kandmine, veeretamine ja viskamine. Liikumine ruumis, piiride jälgimine ja teadaolevate sihtmärkide leidmine. Liikumismängud; liikumine muusika saatel. Muusikas liikumine kui eneseväljendusvahend, õpetaja suunamisel. Riiete vahetamine ning riietusruumis käitumine ja korra hoidmine. Praktilised tööd: lühimatk, kelgu ohutu kasutamine.
2.klass	1) ronib üle, alt ja läbi takistuse; 2) oskab sooritada veereid; 3) oskab visata ja püüda palli; 4) sooritab eeskuju järgi õpitud hüplemisharjutusi;	Ronimisoskus. Ronimine erinevatel vahenditel, üle takistuste, erinevatel tasapindadel, vahendite alt, roomamine. Ohutusega arvestamine. Kõnni- ja jooksuoskus. Kõnni-, jooksumängud ja – harjutused. Kõndimine ja jooksmine sise- ja välistingimustes. Lühimatk või õppekäik linna- või looduskeskkonnas. Edasiliikumisoskus. Liikumine heli ja muusika saatel. Liikumismängud; veerete sooritamine. Viske- ja püüdmisoskused. Viske- ja püüdmisega liikumismängud. Hüppeoskus. Erinevad hüplemisharjutused.

	5) oskab kelgul vedada kaaslast, pidurdada ja pöörata laskumisel; 6) korrigeerib meeldetuletamisel oma kehahoidu; 7) osaleb ujumise algõpetuse tundides, oskab täita basseinis käitumise nõudeid ja on algõpetuse esimese kursuse lõpuks vähemalt kohanenud veega; 8) mängib õpitud liikumismänge ja järgib õpetaja suunamisel mängureegleid; 9) järgib tunnis korranõudeid, oskab paluda abi, märgata ohtusid ja sellest teavitada.	Vahendil liikumine. Kelguga kaaslaste vedamine, laskumisel kelguga pidurdamine ja pööramine. Kehahoid vastavalt liikumis- ja igapäevasele tegevusele. Selle korrigeerimine õpetaja juhendamisel. Ujumise osaoskuste omandamine. Ohutusnõuded ja kord basseinides ning ujumispaiakades; ujumise hügieeninõuded. Veega kohanemise harjutused. Rinnuli- ja seliliujumine. Õpitud liikumismängude mängimine. Õpetaja seatud reeglite ja ohutusnõuete täitmine. Mängureeglite täitmine. Korranõuded tunnis. Käitumine kehalise kasvatus tunnis, liikudes/ sportides erinevates sportimispaikades ning liigeldes tänaval. Õpetaja seatud hügieeninõuete täitmine. Praktilised tööd: lühimatk, kelgul kaaslaste vedamine; kelguga laskumisel pidurdamine ja pööramine; ujumise algõpetuse esimene kursus.
3.klass	1) korrigeerib õpetaja suunamisel keha asendit, hoiab tasakaalu eri asendites ja vahenditel; 2) oskab paarilisega koostöös visata ja püüda palli; 3) oskab suulise juhise järgi sooritada õpitud harjutusi eri vahenditega;	Tasakaalu hoidmine asendites ja liikumisel. Tasakaaluasendid erinevate kõrguste ja laiustega toepindadel. Maandumine. Rippumine. Lihtsamad pöörlemised. Erinevad veered. Viske- ja püüdmisoskus. Viske- ja püüdmisega liikumismängud. Viske- ja püüdmisharjutused. Vahendi käsitlemisoskused. Vahendite otstarbekas kasutamine; arvestamine keskkonna ja kaaslastega.

	4) tajub muusika meeleolusid ja oskab selle järgi liikuda; 5) viskab viskepalli, hüppab paigalt kaugust ja jookseb püstilähtest erinevaid distantse; 6) sooritab hoolaualt toenghüppeid; 7) osaleb aktiivselt erinevates mängudes, teab õpitud mängude reegleid; 8) oskab ennast iseseisvalt pesta, kuivatada ja riietuda; 9) on läbinud ujumise algõpetuse teise kursuse, julgeb vees tegutseda, sukeldub, hõljub vees, on olemas alusõpetus 200 m distantssi läbimiseks ujudes.	Edasiliikumisoskus. Liikumismängud ja nende reeglite tundmine, veerate sooritamine, liikumine muusika saatel. kasutamine tantsus. Liikumine koostöös teistega. Kõnni- ja jooksuoskus. Kõnni-, jooksumängud ja -harjutused, püstilähtest erinevate distantside jooksmine. Kõndimine ja jooksmine sise- ja välistingimustes. Lühimatk või õppekäik linna- või looduskeskkonnas. Viske- ja püüdmisoskus. Viske- ja püüdmisega liikumismängud. Viske- ja püüdmisharjutused. Viskepalli viskamine. Hüppeoskus. Hüppemängud. Hoolaualt toenghüpe, kauguse hüppamine paigalt. Õpitud liikumismängude mängimine. Õpetaja seatud reeglite ja ohutusnõuete täitmine. Mängureeglite täitmine. Õpetaja seatud hügieeninõuete täitmine. Ujumise osaoskuste omandamine. Ohutusnõuded ja kord basseinides ning ujumispaiades; ujumise hügieeninõuded. Vees tegutsemine, sukeldumine, hõljumine. Praktilised tööd: lühimatk; harjutused suuskadel; ujumise algõpetuse esimene kursus.
4.klass	1) oskab rivis kaheks loendada; 2) sooritab õpitud akrobaatikaharjutusi ja harjutuste kombinatsioone; 3) mängib rahvastepalli määruste päraselt;	Rivi- ja korraharjutused. Akrobaatikaharjutused ja harjutuste kombinatsioonid. Rahvastepall.

	4) järgib iseseisvalt isikliku hügieeni nõudeid; 5) sooritab tulemusele hooga kaugushüppe, palliviske ja 60 m jooksu püstilähtest; 6) jookseb vahelduvalt kõnniga 1 km; 7) teab õpitud oskussõnu.	Isikliku hügieeni nõuete järgimine. Hüppeoskused: hooga kaugushüpe. Viske- ja püüdmisoskused: palliviske. Kõnni- ja jooksuoskused: 60 m jooksu püstilähtest; jooksmine vahelduva kõnniga pikemat distantssi (1 km); lühimatk. Kõnni- ja jooksuoskused: jooksmine 1,5 km vahelduva kõnniga. Õpitud oskussõnade mõistmine ja kasutamine. Talispordialade sooritamise vastavalt kooli ja ilmastiku võimalustele. Praktilised tööd: õpetaja abiga, sh kirjaliku plaani järgi harjutatakse iseenda tegevuse kommenteerimist ning sooritusele hinnangu andmist; harjutatakse oskust kontrollida ja korrigeerida oma keha asendit.
5.klass	1) täidab ohutusnõudeid kõikidel liikumistegevustel; 2) sooritab õpitud harjutuste kombinatsioone suulise korralduse alusel; 3) jookseb 1,5 km vahelduvalt kõnniga; 4) on läbinud vähemalt kahe sportmängu algõpetuse;	Ohutusnõuded liikumistegevustel. Suuna- ja tempo muutmisega harjutused. Kõnni- ja jooksuoskused: jooksmine 1,5 km vahelduva kõnniga; lühimatk. Sportmängud. Ripped, toengud ja tasakaalu hoidmine võimlemisvahenditel.

	5) oskab erinevaid rippeid, toenguid, tunnetab tasakaalu võimlemisvahenditel; 6) järgib ausa mängu põhimõtteid ja selgitusel mõistab selle väärtust; 7) oskab sooritada õpitud lõdvestusharjutusi ja taastuda pingutusest.	Ausa mängu põhimõtted. Lõdvestus- ja taastumisharjutused. Praktilised tööd: lühimatk; regulaarselt lõdvestus- ja taastumisharjutuste tegemine; õpetaja abiga, sh kirjaliku plaani järgi iseenda ja kaaslaste tegevuse kommenteerimine/sooritustele hinnangu andmine; oma keha asendi, rühi, liigutuste kontrollimise/korrigeerimise oskuse harjutamine.
6.klass	1) oskab lihtsa kooliõue plaani järgi suunduda ühest punktist teise; 2) esitab õpetaja koostatud võimlemis- või tantsukava; 3) tegutseb rühmas, arvestades kaasõpilastega; 4) sooritab talispordialasid vastavalt kooli ja ilmastiku võimalustele: suusatab ja/või uisutab, kasutades õpitud tehnikaid; 5) mängib kahte sportmängu lihtsustatud reeglitega ja on läbinud vastavalt kooli võimalusele kolmanda sportmängu algõpetuse; 6) teab ja järgib liiklusohutusreegleid; 7) on läbinud ujumise algõpetuse teise kursuse, julgeb vees tegutseda, sukeldub, hõljub vees, on olemas	Plaani järgi orienteerumine. Võimlemis- või tantsukava harjutamine. Liikumistegevustes tegutsemine rühmas, arvestades kaaslastega. Vahendil liikumine: suusatamine ja/või uisutamine, kasutades õpitud tehnikaid. Sportmängude mängimine. Liiklusohutusreeglid. Ujumise algõpetuse teine kursus (juhul, kui esimeses kooliastmes ei toimunud).

	alusõpetus 200 m distant si läbimiseks ujudes.	Praktilised tööd: lihtsa plaani järgi orienteerumine; õpetaja koostatud võimlemis- või tantsukava esitamine; spordi- ja/või tantsuürituste jälgimine vahetult või virtuaalselt; ujumise algõpetuse teise kursuse läbimine.
7.klass	1) kasutab õpitud terminoloogiat; 2) oskab hüpata kõrgushüppes käärhüpet; 3) oskab joosta madallähtest 100 m; 4) oskab tehniliselt sooritada paigalt kuulitõuget; 5) sooritab kombinatsiooni mitmest võimlemisharjutusest, vahendiga või ilma, kas muusikaga ja/või ilma; 6) suusatab vahelduval maastikul ja/või uisutab, kasutades erinevaid õpitud tehnikaid ja liikumisviise; suudab vahenditel võimetekohaselt kehtvalt liikuda; 7) mängib kolme erinevat sportmängu lihtsustatud reeglitega; 8) tunneb lihtsamaid leppemärke kaardil; 9) oskab pendelteatejooksu tehniliselt korrektselt sooritada, järgides võistlusreegleid.	Õpitud terminoloogia mõistmine ja kasutamine. Hüppeoskused: kõrgushüppes käärhüpe. Kõnni- ja jooksuoskused: madallähtest 100 m jooksmine; Viskeoskused: kuulitõuke sooritamine paigalt. Kombinatsiooni esitamine mitmest võimlemisharjutusest nii muusika saatel kui ilma. Vahendil liikumine: suusatamine vahelduval maastikul ja/või uisutamine. Sportmängud lihtsustatud reeglitega. Lihtsamate leppemärkide mõistmine/tundmine kaardil. Pendelteatejooks, võistlusreeglite järgmine.

		Praktiline töö: orienteerumisülesanne kaardi järgi kooliümbruses
8.klass	1) oskab sooritada kombinatsioone rütmika, akrobaatika ja riistvõimlemise põhiharjutustest; 2) otsib ja leiab suunamisel spordialast teavet; 3) oskab iseseisvalt läbi viia võistluseelset soojendust ja võistlusjärgset venitust; 4) sooritab vastavalt oma võimetele kõrgushüpet õpitud tehnikas ja hooga kuulitõuget tehniliselt õigesti; 5) oskab nimetada Eesti tuntumaid sportlasi; 6) oskab reeglitepäraselt mängida vähemalt kahte õpitud sportmängu; 7) oskab tehniliselt õigesti sooritada ringteatejooksu, teab selle võistlusreegleid; 8) oskab õpitud talispordialal määrustepäraselt võistelda; 9) teab ja järgib ohutusreegleid kõikides liikumistegevustes ja eri spordialadel.	Rütmika, akrobaatika ja riistvõimlemise põhiharjutuste kombinatsioonid. Spordialase teabe otsimine infoallikatest. Võistluseelsed soojendusharjutused ja võistlusjärgsed venitusharjutused. Hüppeoskused: kõrgushüpe. Viskeoskused: kuulitõuke sooritamine hooga. Eesti ja maailma tuntud sportlased. Õpitud sportmängude võistlusreeglid. Kõnni- ja jooksuoskused: tehniliselt õigesti ringteatejooksu sooritamine. Õpitud sportmängude ja talispordialade võistlusreeglid. Ohutusreeglid liikumistegevustes. Praktiline töö: spordialase info (Eesti ja maailma tuntud sportlased) otsimine erinevatest infoallikatest; võistluseelse soojenduse ja võistlusjärgse venituse teostamine.

9.klass	1) teab ja täidab sportimisel ohutus- ja hügieeninõudeid; 2) oskab valida jõusaalis endale õigeid raskusi ja koormusi; 3) oskab lugeda lihtsat maastikukaarti ja selle järgi liikuda; 4) kasutab õpitud spordialade oskussõnu, teab ja täidab võistlusreegleid; 5) teab Eesti tähtsamaid spordi- ja kultuurisündmusi ning tuntumaid sportlasi; 6) on orienteeritud iseseisvale liikumistegevusele; 7) oskab leida spordialast teavet, kasutab erinevaid infotehnoloogilisi vahendeid liikumistegevuse arendamiseks; 8) oskab iseseisvalt arendada oma kehalisi võimeid; 9) järgib ausa mängu põhimõtteid, austab vastas- ja kaasvõistlejaid; 10) oskab anda esmast abi liikumistegevusel saadud vigastuse korral ja/või kutsuda abi.	Ohutus- ja hügieeninõuded sportimisel. Tegutsemine jõusaalis. Maastikukaardi järgi orienteerumine. Õpitud spordialade võistlusreeglid. Eesti tähtsamad spordi- ja kultuurisündmused ning tuntumad sportlased. Igapäevased liikumisharjumised ja orienteerumine liikumistegevustele. Tehnoloogilised vahendid liikumistegevuse arendamiseks. Kehalised võimed ja nende arendamine. Ausa mängu põhimõtted. Esmase abi andmine saadud vigastuste korral ja/või abi kutsumine. Praktilised tööd: õigete raskuste ja koormuse valimine jõusaalis; orienteerumisülesanne: orienteerumine lihtsa maastikukaardi järgi; info otsimine Eesti tähtsamate spordi- ja kultuurisündmuste ning tuntumate sportlaste kohta; liikumispäevik: enda
----------------	---	--

		liikumisharjumuste jälgimine mingi perioodi jooksul ja koos õpetajaga tulemuste analüüsimine; simulatsiooniharjutus: tegutsemine vigastuste korral.
--	--	--